

Christmas
Chef's Recipes

01

スモークサーモンのブーケとアボカドのフォンダン

時短で美味しく・おしゃれに仕上がる、クリスマスオードブル。
華やかパーティーメニューの出来あがりです。

[材料(4人前)]

・スモークサーモン(市販)	12枚
・アボカド	2個
・マヨネーズ	大さじ2杯(25g)
・サニーレタス(ベビーリーフ等でも可)	1枚
・卵	1個
・玉葱	1/8個
・ケッパー	20粒ほど
・ディル(イタリアンバセリ等お好みのハーブ)	2枝
・パブリカパウダー(無くても可)	適量



■フレンチドレッシング

・ディジョンマスタード	小さじ2杯(8g)
・白ワインビネガー(他のお酢でも可)	大さじ1杯+小さじ2杯(25cc)
・オリーブオイル	100cc
・塩、胡椒	適量

* * * 作り方 * * *

- ① アボカドは種の周りに切り込みを入れてカットし、種を取り皮をむく。1cm角にカットし、スプーンで少し潰しながらマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ② 卵は沸騰したお湯で15分間固ゆで卵にし、卵黄と卵白に分けて細かくみじん切りにする。
- ③ 玉葱も細かくみじん切りにする。
- ④ フレンチドレッシングを作る。
ボールにマスタード、塩、胡椒、ビネガーを入れてよく混ぜ合わせる。
泡立て器で混ぜながらオリーブオイルを少しづつ加えていく。

- ⑤ お皿の中央に①のアボカドを丸く広げて盛り付ける。サーモンのスライスを端からくるくると巻いてブーケのようにし、アボカドの上にサニーレタスと共に盛り付ける。
- ⑥ カットしたゆで卵、玉葱、ケッパー、ディルを飾る。ドレッシングをかけ、周りにパブリカパウダーを散らして完成！

/SDGs/

ワンポイント
アドバイス



- * アボカドを盛り付ける時は、空いた牛乳パックを帯状にカットしてテープで貼り丸い型(セルクル)にして盛り付けると、一層綺麗にできます。
- * フレンチドレッシングは、市販でお好みのドレッシング(酸味のあるもの)でも時短になります。
- * パブリカパウダーの代わりに、余りがちな香辛料や乾燥バセリでもおしゃれ。
- * アボカドが苦手なお子様は、ポテトサラダでもOK。



Christmas
Chef's Recipes

02

鶏もも肉と手羽元のフリカッセ ビネガー風味

トマトや野菜、鶏肉の旨味たっぷりのあったかメインディッシュ。ズッキーニやブロッコリーを合わせると、一気にクリスマスらしいひと皿に。

【材料(4人前)】

A	・鶏もも肉(骨なし)	2枚(500g)
	・鶏手羽元(骨付き)	8本
	・薄力粉	適量
B	・にんにく(みじん切り)	1片
	・玉葱(みじん切り)	約半分(120g)
	・赤ワインビネガー(他のお酢でも可)	90cc
C	・トマト(芯を取って1cm程度の角切り)	1個
	★ベジプロスブイヨン(もしくは水と顆粒チキンコンソメ)	360cc
	・ダイストマトや市販のトマトソース	50g
	・ディジョンマスタード	大さじ1杯(15g)
	・バター(仕上げ用)	25g
	・イタリアンパセリ(みじん切り)	1パック
	・塩、胡椒	適量

【好みの付け合わせ】

今回は、ズッキーニとプチトマト

※ズッキーニは、ピーラーで薄くスライスしさっとボイルする。
仕上げにクルクルと巻きつける。



＊＊＊作り方＊＊＊

- A ① 鶏の手羽元は火が入りやすいように、骨にそってナイフで切り込みをいれる。もも肉は1枚を4カットにする。下味の塩、胡椒をし、薄力粉を全体にまぶし、余分な粉はしっかりとはたいておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火程度に熱し、手羽元とともに肉の皮目をしっかりと焼き色がつく程度にソテーし一度取り出す。(この時、鶏はまだ半生の状態でOK)
- B ③ フライパンの油をふき取り、オリーブオイルとにんにくを入れて香りを出し、玉葱を加えて弱火で5分間程炒める。赤ワインビネガーを加えて、水分がなくなるまで煮詰める。

- C ④ トマト、ダイストマト、ブイヨンを加えて沸し、手羽元とともに肉を入れる。
- ⑤ 中火程度で15分間煮込む。
- ⑥ 仕上げにマスタードとバター、イタリアンパセリを加える。塩、胡椒で味を調整してお皿に盛り付ける。
- ⑦ 好みの野菜を彩りよく飾り付けて、完成！

/SDGs/

ワンポイント
アドバイス



★ ベジプロスブイヨン

～捨ててしまう野菜の芯や皮から、旨味たっぷりブイヨンを作ろう！～

人参の皮やヘタ、キャベツの芯、玉葱の芯、白葱の青い部分等を鍋に入れ
ひたひたより少なめの水と、ひとつまみの塩で30分間程煮出す。
最後はざるでこして使ってください。

他にもスープのベース等にも使えるので、色々アレンジしてみてくださいね。

* さらに、お家で余りがちなショートパスタ(マカロニ、ペンネなど)や白ご飯を
バターでソテーし、下に忍ばせるとがっつりメインにパワーアップ！



Christmas Chef's Recipes

03

贅沢苺のクリスマス～ノエル・ド・フレーズ～

たっぷりフルーツ&生クリームをサンドした、クリスマス定番ケーキ。
市販のスポンジでも代用OKなので、お子さまと一緒に仕上げてみてください。

[材料(4~6人前)]

A スポンジ(1台分)

・全卵	150g
・グラニュー糖	90g
・薄力粉(ふるいにかける)	90g
・バター	40g

B クリーム

・生クリーム	400g
・植物性ホイップクリーム	120g
・グラニュー糖	32g

フルーツ

・苺	30~40粒
・フランボワーズ	適量
・お好みのフルーツ	

飾り

お好みでクリスマスオーナメント等



＊＊＊作り方＊＊＊

A スポンジ

- ① 焼き型にオーブンシートを貼り付ける。または柔らかくしたバターを型に塗り、小麦粉を振りかけ余分な粉は落としておく。
- ② ボールに卵を入れ泡立て器でほぐし、グラニュー糖を加えて湯煎で全体を温めながら泡立てる。(人肌位に温かくなれば湯煎から外す)
- ③ ドロッとして全体の量が倍くらいに膨らむまで泡立てる。
- ④ ふるいにかけた薄力粉を③に振り入れ、さっくりとダマが残らないように混ぜ合わせる。
- ⑤ 湯煎で溶かしたバターを④に素早く混ぜ、①で用意した型に流し入れる。
- ⑥ 170℃位のオーブンで約30~40分間焼きあげる。

B クリーム

- ① 2種類のクリームをボールに入れ、氷に当て冷たい状態を維持しながら泡立てていく。
- ② ①にグラニュー糖を3回位に分けて混ぜながら泡立てる。
- ③ ピンと角が立つくらいまでしっかり泡立てる。

組み立て

- ① 冷ましたスポンジを好みの厚さに3枚スライスしておく。
- ② スポンジにクリームを塗り広げ、スライスした苺をまんべんなく敷き詰める。
- ③ その上からクリームを塗り、スポンジを重ねる。(2回程)
- ④ 一番上のスポンジにクリームが塗れたら、絞り袋と口金を使って表面をデコレーションする。

カット

- ① 熱いお湯で温めた包丁で、組み立てたケーキを苺が見えるように切り落としていく。
- ② 四面ともに、苺の断面が見えるように切り落とす。

仕上げ

- ① 残りの苺やお好みのフルーツ、クリスマスオーナメントで飾って出来あがり!

/SDGs/

ワンポイント
アドバイス

- * スポンジは、市販のスポンジでも時短になります。
- * 生クリームに植物性のホイップクリームを少し加えるだけで、クリームがボロボロになりにくいです。
- * お好みのフルーツや、余ったチョコレートやお菓子を飾って、オリジナルケーキを作りましょう！



HOTEL HANKEYU INTERNATIONAL

2021.10